ROK II. Nr. 15.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT SIERPNIOWY



W DALEKĄ PODRÓŻ

O LECZENIU ŚWIATŁEM SŁONECZNEM

Stosowanie światła w lecznictwie jest znane oddawna.

Lecz są prawdy, które muszą być parokrotnie odkrywane, przedtem nim spotkają się z uznaniem ogółu. Do tych prawd należy zaliczyć nie ulegający żadnej wątpliwości fakt, że słońce jest niezbędnym czynnikiem dla normalnego rozwoju ustroju ludzkiego, że posiada ono potężne właściwości lecznicze, dające się zastosować w szeregu chorób.

Jednakże dopiero w ostatnich dziesięcioleciach leczenie światłem zaczyna zdobywać należyte uznanie i prawa.

Jak wiemy obecnie, światło słoneczne nie jest czemś jednolitem, lecz składa się z promieni barwnych widocznych dla oka, jak również z szeregu promieni niewidocznych. Te niewidoczne promienie, w pierwszym zaś rzędzie tak zwane prom. pozafiołkowe, wywierają potężny wpływ na ustrój ludzki.

Doświadczenia wykonywane na zwierzętach, jak również bardzo liczne spostrzeżenia kliniczne uczą nas, że, zawdzięczając tym promieniom, słońce w sposób wybitny zwiększa sprawność całego ustroju oraz zwiększa siły jego w walce z zarazkami chorobotwórczemi. Powyższe promienie oprócz tego posiadają wybitne właściwości bakterjobójcze niszcząc w bardzo szybkim czasie nawet bakterje odporne na inne środki dezynfekcyjne.

Helioterapja (leczenie światłem) zyskało w pierwszym rzędzie szczególne uznanie w leczeniu tak zwanej gruźlicy chirurgicznej czyli gruźlicy kości, stawów, gruczołów i skóry. Są to cierpienia bardzo przewlekłe. Gruźlica chirurgiczna jest najczęstszą przyczyną najrozmaitszego rodzaju kalectw.

Niestety, liczba chorych na najrozmaitsze postacie gruźlicy chirurgicznej jest bardzo duża, natomiast w pierwszym rzędzie są dotknięte tem cierpieniem dzieci pozostające w złych warunkach higjenicznych. Poprzednio chorzy ci wypełniali omal że wszystkie szpitale chirurgiczne, pozostając tam w przeciągu szeregu miesięcy, natomiast wyniki lecznicze otrzymywane przy leczeniu szpitalnem pozostawiały jednak bardzo dużo do życzenia. Tylko zrozumienie, że mamy tu przed sobą cierpienie ogólne, uzewnętrzniające się tylko w schorzeniu tych lub innych narządów, wskazało nam właściwe tory, na które należy pchnąć leczenie.

Rollier, wychodząc z powyższych przesłanek w roku 1903 założył w Leysin pierwsze sanatorjum dla chorych na gruźlicę chirurgiczną.

Otrzymane wyniki były godne podziwu. Liczni chorzy na ciężkie postacie gruźlicy kości, stawów, gruczołów, skóry, znaleźli tam całkowite wyleczenie. Rany goiły się, przetoki zabliźniały się, sprawność całego ustroju i schorzałych narządów

powracały do normy. Nie należy więc dziwić się, że w chwili obecnej zamiast jednego skromnego sanatorjum Leysin może poszczycić się 34 sanatorjami z ogólną liczbą 1.200 łóżek.

Postępowanie Rollier jest proste.

Nie zarzucając bynajmniej ogólnie przyjętych metod postępowania leczniczego, wyrzekając się tylko krwawej interwencji chirurgicznej, otrzymuje on nadzwyczajne wyniki drogą systematycznych naświetlań chorych słońcem.

Chorzy, wśród których przeważają dzieci, nawet i w zimie pozostają w krótkich kostjumach kąpielowych na otwartych tonących w słońcu werandach. Chorzy zaś nie wymagający stałego leczenia, jak również rekonwalescenci w tym samym stroju zażywają również ruchu często oddając się różnym sportom zimowym. Zasługuje na uwagę fakt, że podobne postępowanie nie pociąga za sobą żadnych niepożądanych skutków. Tak zwane przeziębienie nie jest tam znane zupełnie.

Zasługuje na uwagę jeszcze jeden fakt, jest to zwiększenie się odporności ustroju dziecięcego na choroby zakaźne.

Spostrzeżenia dokonane w Leysin wykazują, że dzieci o bronzowem zabarwieniu skóry, uzyskanem drogą systematycznego naświetlania, wykazują większą odporność na choroby zakaźne, niż nowoprzybyli pacjenci.

Leczenie ciężkich przypadków gruźlicy chirurgicznej, które wymagało poprzednio często szeregu lat, obecnie sprowadza się do paru miesięcy, maximum 1 — 1½ roku.

Powyższe wyniki są otrzymywane, co prawda, w sanatorjach górskich, w których warunki klimatyczne są inne niż w sanatorjach leżących w nizinach.

Lecz bynajmnie nietylko w okolicach górskich jest możliwe stosowanie heljotemafji.

Wybrzeże morskie również nadaje się do stosowania kąpieli słonecznych, gdyż posiada ono zazwyczaj mniej kurzu w powietrzu, duża zaś powierzchnia wody powoduje odbijanie się promieni słonecznych. Na Zachodzie wybrzeże morskie już oddawna cieszy się dużem uznaniem. (Bere Sur Mer).

Jednak doświadczenie zakładów leczniczych położonych w nizinach, jak Hochenlichen (pod Berlinem) wykazuje, że nawet w naszych warunkach możemy na tej drodze otrzymać bardzo dobre wyniki.

W Polsce obecnie powstaną 2 duże sanatorja, mające na celu leczenie dziecięcej gruźlicy chirurgicznej. Pierwsze powstaje w Busku, zawdzięczając inicjatywie i ofiarnej pracy d-ra Szym. Starkiewicza, drugie zaś w Zakopanem, utrzymywane przez Uniw. Krakowski.

Słońce odgrywa wielką rolę leczniczą nietylko w gruźlicy chirurgicznej. Szereg innych cierpień również wykazuje poprawę przy leczeniu słońcem, tak w przypadkach długo ropiejących ran, obszernych oparzeń, złamań i próchnicy kości, w szeregu cierpień ginekologicznych oraz skór-

nych, słońce również wywiera dobroczynny wpływ leczniczy.

Ogromne znaczenie posiada słońce w szeregu chorób wieku dziecięcego. Tu na pierwszym planie należy postawić zołzy, czy tak zwane pospolicie skrofuły, i krzywicę, (chorobę angielską).

Zołzy są cierpieniem przeważnie wieku dziecięcego. Powstają one na skutek zakażenia gruźliczego i charakteryzują się w pierwszym rzędzie schorzeniem oczu i powiększeniem gruczołów szyjnych i pod szczęką dolną. Zołzy są jedną z przyczyn ślepoty oraz jedną z najczęstszych przyczyn powstawania tak zwanych bielm na oczach. Otóż ta postać gruźlicy nadzwyczaj szybko podlega uleczeniu przy stosowaniu kąpieli słonecznych i polepszeniu warunków higjenicznych. Dzieci dotknięte tem cierpieniem często już w przeciągu paru tygodni uzyskują uzdrowienie, nawet i w naszych warunkach o ile zapewnimy im dostęp do nich promieni słonecznych i świeżego powietrza.

Drugiem cierpieniem wieku dziecięcego, które jesteśmy w stanie szybko uleczyć za pomocą słońca, jest krzywica, czyli angielska choroba. Główną przyczyną powstawania krzywicy jest brak słońca i świeżego powietrza. Słońce zapobiega powstawaniu krzywicy, jak również usuwa już istniejące cierpienie.

Słońce, jak zaznaczyłem, jest niezbędnym czynnikiem dla normalnego rozwoju dziecka, brak zaś jego pociąga za sobą szereg objawów chorobowych, jak brak łaknienia, bladość, skłonność do katarów nosa, zapaleń oskrzeli i t. d.!

Na szczególną uwagę jednak zasługuje fakt, że brak słońca wraz ze złemi warunkami higjenicznemi wyraźnie obniża odporność ustroju ludzkiego na gruźlicę.

Zrozumiałem jest więc dążenie do wykorzystania tego czynnika w akcji przeciwgruźliczej, a mianowicie do tworzenia solarium dla dzieci, do otwierania szkół na otwartem powietrzu, szkół leśnych i t. d.

Wszędzie tu lecznicze działanie słońca jest połączone z działaniem świeżego powietrza i kąpieli powietrznych.

Należy jednak pamiętać, że u chorych niekrytyczne stosowanie kąpieli słonecznych może w pewnych przypadkach pociągać za sobą wręcz przeciwne skutki, czyli osoby chore mogą korzystać z kąpieli słonecznych tylko po uprzedniem zbadaniu przez lekarza. Ponieważ w naszym klimacie ilość dni słonecznych jest względnie mała, powstała więc myśl stworzenia sztucznego źródła światła o właściwościach zbliżonych do światła słonecznego, czyli posiadającego większą ilość promieni pozafiołkowych. W tym celu zostały skonstruowane tak zwane lampy kwarcowe.

Należy jednak pamiętać, że przy naświetlaniu naturalnem światłem słonecznem wchodzą jeszcze w grę takie czynniki, jak pobyt na świeżem powietrzu, jak również i pobudzające działanie na ustrój sama kąpiel powietrzna.

Naświetlanie lampą kwarcową nie jest bynajmniej środkiem obojęt-

nym, czyli stosowanie jej w każdym poszczególnym przypadku musi być dokonywane za poradą lekarza.

Pewną odmianą stosowania promieni pozafiołkowych jest leczenie za pomocą lampy Fonsena, stosowanie której znalazło duże uznanie w lecznictwie chorób skórnych, w pierwszym zaś rzędzie gruźlicy skóry.

Jak widzimy stosowanie naświetlań słońcem naturalnem, jak również lampami kwarcowemi daje pożądane wyniki w szeregu cierpień. Jednakże mimo skrócenia okresu trwania leczenia to i w chwili obecnej wymaga około szeregu miesięcy, a w znacznej mierze utrudnia leczenie na szerszą skalę.

Lecz o ile uprzytomnimy sobie, że gruźlica chirugiczna jest jedną z głównych przyczyn kalectwa, o ile uprzytomnimy w jak poważny sposób obniżona zostaje przez nią wydajność kraju, zrozumiemy wówczas, że koszta tworzenia placówek, mających na celu leczenie tej tak rozpowszechnionej postaci gruźlicy sowicie opłaci się krajowi.

Dr. S. Papowski.



PORAŻENIE SŁONECZNE LUB CIEPLNE

(Z CYKLU „RATOWNICTWO").

Porażenie słoneczne zdarza się nierzadko podczas upałów letnich. Trzeba pamiętać, że nietylko bezpośrednie działanie promieni słońca na głowę lub ciało może wywołać ten stan, lecz wogóle każde przegrzanie ciała w czasie upałów. Szczególnie często ma to miejsce podczas marszów, biegania, pracy w polu, zwłaszcza przy braku dostatecznej ilości wprowadzonej do ustroju wody i zbyt ciepłem ubraniu; to też lepiej mówić nie o porażeniu słonecznem, lecz o porażeniu cieplnem wogóle. Przy silnem ogrzaniu ciała, na początku zwykle zjawia się obfite pocenie się. Przez pocenie się ustrój oziębia się i w ten sposób broni się przed wystąpieniem przegrzania. O ile działanie ciepła trwa nadal, a równocześnie nie podaje się wody — pocenie ustaje, występuje zagęszczenie krwi i ustrój traci zdolność regulowania ciepła. Ciepłota ciała może się podnieść do 40 — 42°.

Z objawów najpierw ujawnia się senność i osłabienie, ból głowy, ziewanie, lekkie zamroczenie. **Należy zwrócić uwagę, że twarz jest mocno zaczerwieniona, język suchy, oddech przyśpieszony i powierzchowny.** Przy braku odpowiedniego ratunku

dochodzi dalej do utraty przytomności, drgawek i znacznego osłabienia serca.

Przy pierwszych objawach porażenia cieplnego, należy:

1) Przenieść osobę, która zasłabła w miejsce zacienione.

2) Uwolnić ją zupełnie od ubrania.

3) Wycierać ciało zimną wodą.

4) Dawać do picia (wlewać do ust) jaknajwięcej wody.

5) Zrobić lewatywę z letnej wody.

6) Zrobić na głowę i okolicę serca zimne okłady.

7) Dawać krople walerjanowe na eterze i czarną kawę.

Pamiętając o tem, że porażenie cieplne może być niebezpieczne dla życia, trzeba zwracać uwagę, aby w dnie upalne, w południe, dzieci nie siedziały, ani tembardziej nie bawiły się lub biegały na słońcu i trzeba dawać im do picia często wodę; głowy należy w dnie upalne zawsze przykrywać od słońca. Objawy porażenia słonecznego czasami występują zupełnie niespodziewanie, po dłuższem kilkakrotnem pobycie na słońcu. Na zakończenie muszę podkreślić, że niektóre ostre zaburzenia żołądkowo-jelitowe u niemowląt powstają również jako skutek przegrzania.

Dr. J. W.



O KĄPIELI NOWORODKA

Kąpiel noworodka jest jedną z najpotrzebniejszych czynności dla zachowania higjeny a tem samem dla sprzyjania pomyślnemu rozwojowi noworodka.

Pierwszą kąpiel noworodka wykonuje tuż po urodzeniu się dziecka doświadczona akuszerka. Tej więc kąpieli dość skomplikowanej, ze względu na zmudne oczyszczanie skóry z mazidła płodowego, tutaj omawiać nie będziemy. Opiszemy tylko kąpiele późniejsze, stosowane w następnych dniach i tygodniach.

Zasadniczo nie powinno się po pierwszem oczyszczeniu stosować całkowitej kąpieli u noworodka, aż do odpadnięcia pępowiny, albowiem pępowina zmaczana trudniej przysycha i co za tem idzie, wolniej się oddziela od pępka. Pomimo to jednak nie należy zaniedbywać, również przed odpadnięciem pępowiny, skóry noworodka.

Wiadomą jest rzeczą, że im mniejsze jest ciało, tem w stosunku do swej wagi posiada większą powierzchnię. Noworodek, naprzykład, posiada w stosunku do swej wagi powierzchnię trzykrotnie większą niż człowiek dorosły. Skóra służy do oddychania, do wydzielania potu, poza

tem posiada liczne gruczoły łojowe. wydzielające substancje tłuszczowe na powierzchnię. Wszystkie te czynności są u noworodka znacznie wzmożone, konieczną więc jest rzeczą, aby skórę z nadmiernych wydzielin, tworzących nieprzepuszczalną warstwę, stale oczyszczać. Nie czyniąc tego, zahamowujemy, bardzo ważną dla zdrowia czynność skóry, poza tem sprzyjamy rozkładowi wydzielin i usadowienia się na nich różnych zarazków, które na takiem rozkładającem się podłożu znajdują dla siebie doskonałe żerowisko. Gdy jeszcze uwzględnimy tą okoliczność, że naskórek noworodka, będący tarczą ochronną przed najściem zarazków



Oczyszczanie nosa i uszu wacikiem. (Według Zerwera).

z zewnątrz do ustroju, łatwo doprowadzić można do poważniejszych zaburzeń ustroju, jeżeli naskórek ten wskutek rozkładu na jego powierzchni ulegnie stanowi zapalnemu.

Otóż kąpać należy bezwzględnie i kąpać codziennie. Przed odpadnięciem pępowiny (co następuję przeważnie między 5-tym a 8-ym dniem po urodzeniu) można noworodka obmywać, pozostawiając pępowinę niezamoczoną, lub też kąpać w wanience napełnionej wodą tak, by nie pokrywała powierzchni powłok brzusznych. Kichanie, lekki katar nosa, lub nawet pokasływanie nie powinno stanowić przeszkody do kąpieli. Także nie powinna nas powstrzymywać od kąpieli obecność na skórze łuszczenia, zaczerwienienia, pęcherzyków ropnych, plamek czerwonych i t. p. (chyba że kąpiel zostanie ze względów specjalnych zabroniona). Przeciwnie, tembardziej należy wówczas skórę oczyszczać, inaczej wymienione objawy wzmogą się jeszcze znaczniej. Co najwyżej można wówczas dodać do wody kąpielowej odwar z 200 gr. kory dębowej lub też, jeśli mam do czynienia z pęcherzykami ropnemi, od pół do jednego grama nadmaganianu potasu (woda zabarwi się liljowo - buraczkowo).

Przechodząc do omówienia samej techniki kąpieli, podkreślimy pokrótce zasadnicze postulaty, których przestrzegać należy, aby kąpiel była właściwa i skuteczna:

1. Przed właściwą kąpielą należy oczyścić nos i uszy, używając do tego celu mocno skręconych wacików. Waciki należy zmieniać aż do otrzymania zupełnie czystego po wyjęciu z noska lub ucha.

2. Oczki przemywa się również wacikiem miękkim z przegotowanej waty, zanurzonym w wodzie lub roztworze kwasu bornego (½ łyżeczki kwasu na 1 szklankę wody). Do każdego oka należy się oddzielny wacik.

3. Buzię obciera się zmoczonym w czystej przegotowanej wodzie, myjakiem (rękawica z materjału, używanego na grube prześcieradła kąpielowe).

4. Okolicę sromu obmywa się oddzielnym, zwilżonym kawałkiem waty.

Wszystkie te czynności wykonuje się najlepiej przed właściwą kąpielą, gdyż jako żmudne wymagałyby po kąpieli wiele czasu w tym momencie, gdy należy spieszyć z osuszeniem dziecka po skończeniu wymienionych czynności należy całe maleństwo, prócz twarzy, szybko namydlić myjakiem, używając łagodnego mydła (specjalne mydła dla niemowląt) — zwracamy przytem specjalną uwagę na wszelkie fałdy skóry. Następnie na 1 — 2 minuty włożyć do wanienki, wypełnionej wodą o cieplocie 37°C Dno wanienki należy pokryć pieluszką, a maleństwo podtrzymywać lewą ręką w ten sposób, aby trzy palce podtrzymywały grzbiet, a wielki i mały palec wsunięte pod obydwie paszki. Woda do kąpieli może być tylko zagrzana, niekoniecznie zaś gotowana. Woda kąpielowa nie powinna się dostać do uszu, oczu, nosa i ust. Po obmyciu i opłukaniu należy maleństwo zawinąć w grube mocno zagrzane prześcieradełko kąpielowe i



pozostawić tak chwilę, aż skóra odetchnie. Potem jeszcze wytrzeć suchym ręcznikiem, również zagrzanym i wreszcie po zapudrowaniu, szczególnie wszelkich fałd skóry odpowiednią przysypką noworodka, ubrać w zagrzaną bieliznę.

Kąpać należy przed karmieniem, rano, lub wieczorem, zależy od zachowania danego dziecka po kąpieli. Jeśli na dane niemowlę kąpiel działa „otrzeźwiająco" należy kąpać w dzień, jeżeli „usypiająco" — wieczorem.

Dr. J. Przedborski.

ODŻYWIANIE PODCZAS CIĄŻY

Odżywianie kobiety ciężarnej jest sprawą niepomiernej wagi, gdyż wywiera wpływ nietylko na przebieg ciąży i porodu, ale i na płód, którego życie jest tak ściśle złączone z życiem matki.

Nie należy jednak sądzić, by odżywianie podczas ciąży daleko odbiegało od zwykłego odżywiania z przed ciąży i jeśli spostrzegamy dość często błędy w tej dziedzinie, to właśnie dlatego, że ciężarna spożywa nadmierną lub też zbyt małą ilość pokarmów.

Ilość pożywienia dostarczana kobiecie podczas ciąży winna być nieco większa, by mogła zaspokoić zapotrzebowanie matki i płodu, nie powinna jednak być większa nad 5 do 10% zależnie od okresu ciąży.

Jakość pokarmów zasadniczo nie różni się od normy.

Należy jednak liczyć się z upodobaniami kobiety ciężarnej, zwłaszcza w pierwszych kilku miesiącach, kiedy to skłonność do wymiotów zmusza do wybierania takich potraw, które tych wymiotów nie wywołują.

Celem pobudzenia czynności przewodu pokarmowego wskazanem jest spożywanie owoców, najlepiej w postaci kompotów, jak również świeżych jarzyn.

Ilość pożywienia spożywana jednorazowo winna być niewielka i dlatego zwykle odżywianie 3 razy dziennie u kobiety ciężarnej, zwłaszcza w drugiej połowie ciąży nie wystarcza. Najlepsze wyniki dają często wprowadzane niewielkie ilości.

Z napojów należy unikać wód gazowych, a zupełnie niedozwolone są napoje zawierające alkohol.

W końcu słów parę o wpływie odżywiania na wielkość płodu. Sprawie tej przypisują wielką wagę nietylko

laicy, ale i niektórzy lekarze zwłaszcza niemieccy.

Niektórzy zwolennicy tej teorji zalecają specjalną djetę ze zmniejszeniem kartofli, legumin, cukru i płynów, która to djeta ma ograniczać wzrost płodu. Większość jednak lekarzy opierając się na ścisłych obserwacjach klinicznych, powyższego poglądu nie podziela.

Niedostateczne natomiast odżywianie podczas ciąży wpływa niekorzystnie na stan ogólny ciężarnej, zmniejszając jej siły, co znów wywiera zły wpływ na przebieg porodu i połogu.

Dr. Martyński.



STOSUNEK DZIECKA NA LETNISKU DO PRZYRODY

Wśród zagadnień wychowawczych, nasuwających się matkom i opiekunkom na letnisku, na pierwszy plan wysuwa się stosunek dziecka do otaczającej je przyrody. Już roczne nawet dzieci interesują się kurkami, zrywają liście, trawę i t. d., a im dziecko starsze, tem oczywiście zakres zainteresowań się zwiększa, obejmując zwierzęta dzikie, zjawiska fizyczne i t. d. Dziecko, wychowywane w mieście po przyjeździe na wieś, jest przez kilka pierwszych dni oszołomione zmianą otoczenia, a bardzo prędko przechodzi do stosunku badawczego. Chce wszystko poznać; stąd ciągłe: „Co to?“, dalej znoszenie najrozmaitszych robaków, owadów, liści do domu, a u dzieci starszych — chęć kolekcjonowania. Wszystko to wprawia matkę w nielada kłopot. Oczywiście nie-przyrodnik nie może, ani nazwy, ani nic wogóle powiedzieć, gdy mu mała rączka, coś wskazuje, a zresztą byłoby zupełnie niepotrzebnem obarczanie pamięci dziecka mnóstwem nazw i wiadomości. Zwykle zbywa się dziecko ogólnikami — „to chwast“, „to robak“, a po dziesiątem z kolei pytaniu — „nie zawracaj mi głowy“ lub gdy matka jest lepszą wychowawczynią, bez tego zwrotu, zajmuje dziecko czem innem.

Kiedy dwuletnia osoba z wielką uciechą niesie znalezioną glistę do mamy, już zdaleka słyszę głos niani — fe, rzuć to, to wstrętne“, dzieci wołają na wyścigi — „O! proszę pani, co on wziął“! — A mama? — Gniewa się na nianię, że źle dziecko pilnuje i pozwala mu paskudztwa brać do ręki. 6-co letni Staś zbiera wszystko co może: pióra ptasie, ka-

mienie, suszy rośliny, zatruwa owady. Matka pozwala mu na to, o ile jednocześnie nie śmieci. Przy końcu lata zbiory powędrują do pieca, może troszkę przywiezie się do przedszkola.

Zacznijmy od sprawy najłatwiejszej, — od obrzydzenia, które się dzieciom wpaja od najmłodszych lat do niektórych zwierząt. Najłatwiejszej dlatego, że dzieci same przez się niczego się nie brzydzą i, że z punktu widzenia pedagogicznego nie może być wątpliwości, co do jej rozwiązania. Brzydzić się, ani bać się niczego dziecko nie powinno. Doprawdy nie wiem dlaczego ptaki naprzykład i motyle cieszą się ogólną sympatją, a zgrabne, zwinne myszy i wszelkie owady poza motylami — budzą odrazę. Nie mam zresztą zamiaru przekonywać rodziców, ale poco własne uprzedzenia szczepić dzieciom. Wszak o wiele pewniej i swobodniej czują się one pośród dobrych znajomych, niż w świecie, gdzie czyha na nie pełno niebezpieczeństw i nieprzyjemności w postaci żab, chrabąszczy, kretów i t. d. Nie mówiąc już o tem, że w psychice jego toruje się droga do wszelkich nieuzasadnionych uprzedzeń. Jeśli więc dziecko przynosi matce, coś dla niej niemiłego, można to wziąć choćby na papier i czemprędzej puścić na swobodę, w ostateczności powiedzieć spokojnie: „Mamusia tego nie lubi— zabierz to". Możemy się też nie obawiać, że dziecko zrobi sobie krzywdę, biorąc wszystko do ręki. W naszym kraju, poza kilkoma gąsienicami i pająkami, które wydzielają płyn, wywołujący miejscowe podrażnienie skóry, niema zwierząt, ani roślin, których dotknięcie mogłoby być niebezpieczne. Jeśli szczypawka dziecko uszczypie, a pokrzywa sparzy, przekona je to lepiej od wszelkich napomnień, że trzeba być ostrożnym wobec rzeczy nieznanych. Tylko żmii obawiać się należy, nie występuje ona jednak tak często, jak się czasami o tem mówi. Tam, gdzie jest — dzieci same ani wędrować, ani zbierać nie mogą. Pilnować też trzeba, aby dzieci nie próbowały znalezionych części roślin, podobne przysmaki mogą im naprawdę zaszkodzić. No, i oczywiście pamiętać o myciu rąk.

Jeśli dziecko z natury się czegoś boi, najlepiej pokazać mu osobistym przykładem, że bać się niema czego, opowiedzieć o zwierzęciu, czy roślinie, coś ładnego i miłego, a w żadnym razie nie dopuszczać, ani żeby ktoś zmuszał je brać w rękę niemiłe stworzenie, ani żeby, jakto często między dziećmi bywa, — wyśmiewano się zeń.

Trudniejsza jest rzecz nieco, gdy chodzi o stosunek do robienia zbiorów. Dzieci, i wielu doroslych, mają wrodzony pęd do kolekcjonowania (marki, pamiątki, monety) wiele szkół, pęd ten rozwija, polecając dzieciom w czasie wakacji robić zbiory. Z drugiej strony, nietylko dzieci, ale i większość młodzieży szkolnej konserwować okazów nie umie i zbiór taki jest właściwie na nic nie przydatny, przytem brzydki. Rośliny i zwierzęta pokurczone, wypłowiałe, budzą litość i odrazę, a gdy

pomyślimy, że je taka 5-cio czy 6-cio letnia osoba truła (nieumiejętnie, a więc męczyła) rozkładała i t. d. budzą się bardzo poważne refleksje, że lepiej dzieci od kolekcjonowania powstrzymać, tłumacząc im, że rośliny i zwierzęta „boli“. Jeśli już chodzi o zadowolenie pędu zbierania, to skierować go raczej na przedmioty martwe: kamienie, pióra, gniazda (oczywiście opuszczone) a jeśli się okaże, że chęć robienia zbiorów jest wynikiem trwałego zamiłowania, a nie przemijającą zachcianką — to niema rady, trzeba się samemu z daną dziedziną troszkę zapoznać, i dbać, aby dziecko kolekcjonowało dobrze.

Rozmyślnie pomijałam dotąd jedną stronę, która się niewątpliwie w chęci gromadzenia zbiorów kryje, ponieważ łączy się ona bezpośrednio z następnym i ostatnim stopniem zainteresowań przyrodniczych. Jest to mianowicie chęć poznania okazu kolekcjonowanego, jak i chęć poznania każdego wogóle, spotykanego przedmiotu, wyrażająca się w ciągłych pytaniach co to? po co? dlaczego? Starając się zaspokoić ciekawość dziecka, trzeba się jednak liczyć z tem, że dość prędko zaczyna ono pytać zupełnie mechanicznie, starsi muszą więc czynnie kierować rozmową nie ograniczając się do dawania wyłącznie odpowiedzi, bo z pewnością na dziesiąte zkolei „dlaczego“? odpowiedzieć już nie można.

Jeśli chodzi o pytania z zakresu przyrody, rodzice są rzeczywiście w trudnem położeniu. Dziecko chce móc nazwać każdą rzecz — dla przeciętnego inteligenta conajmniej połowa zwierząt to „robaki“ a reszta doskonale się mieści w pojęciach: „ptaki“, „zwierzęta“, i niektóre inne i „motyle“ lub „muchy“, odrazu więc wpaja się w dziecko błędy, z któremi później szkoła dlugo sobie rady dać nie może. Dziecko chce coś wiedzieć o znalezionej roślinie, czy zwierzęciu — przeciętna matka zbywa niczem, opowiada bajkę o danym okazie lub ogranicza się do stwierdzenia często błędnego, czy to dla człowieka istota szkodliwa, czy pożyteczna. Z sytuacji tej wyjście jest rzeczywiście trudne. Literatury popularno-naukowej przyrodniczej mamy w języku polskim niewiele i poza niewielkiemi wyjątkami jest ona nieświetna. Trudno zresztą wymagać od rodziców, żeby uzupełniali swe wykształcenie w kierunku przyrodniczym, gdy mają inne zainteresowania, lub są przeciążeni pracą. Większość jednak dzieci bezsprzecznie zdradza na wsi zainteresowanie przyrodą. Pozwolę sobie nawet twierdzić, że zdradzać je powinno; zmiana otoczenia na wsi i w mieście jest zbyt wielka, aby inteligentne, żywe dziecko nie miało się nią zająć. Błędnych, czy nieścisłych wiadomości udzielać nawet najmniejszym nie należy, nie należy też wogóle zbyt wielu podawać wiadomości. Jakże więc zaspokoić ciekawość?

Jest w przyrodzie jedna cudowna dziedzina, mająca największą wartość wychowawczą, dająca dużo zadowolenia i dostępna dla każdego— to bezpośrednia obserwacja. Na nią skierować należy dziecko. Nie jest

to trudne nawet dla laika. Pokażmy raz dziecku mrowisko, zwróćmy uwagę na ptaki znoszące pożywienie dla piskląt, na kretowiska, na wspinające się po roślinach owady, — rzeczy, które każdy zna i wskazać potrafi — a zachęcone znajdzie sobie sto innych rzeczy do oglądania. Będzie codzień odwiedzało starych znajomych. A dzieci lubią patrzeć nawet na najprostsze zjawiska. Codzienne zmiany pąków kwiatowych, gąsienica spuszczająca się na własnej nitce, ptaszek skaczący z gałęzi na gałęź zajmują je przez długie chwile. Przy dłuższej obserwacji wyrabia się też sympatja do obserwowanego zwierzęcia, czy rośliny i dziecku nie przychodzi już na myśl dręczyć zwierzę, bezmyślnie obrywać liście i zrywać kwiaty, aby je rzucić za chwilę.

Nauczmy też dzieci cenić cudzą wolność. Pozwólmy mu złapać żabkę, czy owada, gdy chce mu się przyjrzeć, i bądźmy z nim zawsze w uroczystej chwili puszczenia go na swobodę (w tem samem miejscu gdzie zwierzę złapano, lub znaleziono). Dziecko tak bezpośrednie w stosunku do otaczającego środowiska, bardzo prędko zacznie na swój sposób dzielić kłopoty i radości zwierząt i roślin, będzie matce udzielało ciągle świeżych wiadomości o tem, co widziało i przestanie zamęczać ją pytaniami, na które ona nie może dać mu odpowiedzi.

Jeśli wyrobimy ten stosunek do przyrody w dzieciach, uzyskamy zresztą znacznie więcej, niż uchronienie się od niemiłych pytań. Nauczymy je patrzeć ze zrozumieniem na otaczające zjawiska, zajmować się i przejmować innymi i szanować życie, nawet w najbardziej niepozornej ukryte postaci.

H. Jaczewska.

HELENA BOBIŃSKA.

STACH JEST SMUTNY

Z CYKLU: „STACH - SOBIEPAN".

Jedna pani, która przyszła z wizytą do mamy, powiedziała raz, że Stach ma smutne oczy. To powiedzenie wszystkich bardzo zdziwiło. Bo duże szaro - niebieskie oczy Stacha śmieją się ciągle. Zawsze zaczynają się śmiać wcześniej, niż białe ząbki, i śmieją się jeszcze wtedy, kiedy ząbki już się śmiać przestały. Tylko w nocy nie śmieją się, bo śpią. A jednak... ja wiem, kiedy Stach ma smutne oczy. Jak jest grzeczny. Rozumie się, że bywa to nie codzień, i nie co dwa dni, ale bywa. Bywa tak, że Stach chce być grzeczny.

Siada wówczas gdzieś w kąciku na kanapie, rączki składa na kolanach i siedzi cichutko. Wtedy oczki Stacha robią się bardzo smutne, i myślą, myślą. Nad czem myślą? My-

ślą nad tem, że Stach, sam Stach, we środku jest grzeczny, ale jego oczki, rączki i nóżki są niegrzeczne. Bo oczki jego wszystko chcą zobaczyć, rączki wszystko chcą wziąć, a nóżki wszędzie chcą iść! Więc Stach musi siedzieć bardzo, bardzo spokojnie, żeby być grzecznym. Przysunął się jeszcze bliżej poręczy i rączkę założył na rączkę. Bo Stach wie dobrze, że jakby tylko opuścił nogi z kanapy i nie pilnował rączek — zaraz zacząłby być niegrzeczny. Zarazby obdarł trochę tapety pod stołem, albo wyciągnął papier listowy z biurka tatusia i narysował na nim „piesa", albo nalał wody sodowej do doniczki, alboby „odwinął" mamie nici ze szpulki, alboby coś zrobił, coby napewno było „niegrzeczne". Więc siedzi Stach cichutko, tylko oczki jego robią się coraz smutniejsze.

— Czyś ty nie chory, Stachu?

I mama zaniepokojona kładzie mu rękę na czole. A Stach podnosi na mamę smutne oczy.

— Ja jestem grzeczny — mówi z powagą i nie śmieje się, jak zwykle, bo wierzcie mi, że to bardzo, bardzo trudno być „grzecznym".

ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

Pani Wandzie z Kalisza. Ogólna ilość jedzenia objętościowo powinna wynosić dla 13-miesięcznej córeczki Pani koło litra. Większość dzieci ponadto płynów nie wymaga. Sądzę jednak, że może Pani dawać małej prócz tego w razie pragnienia koło 2 szklanek płynów dziennie. Więcej nie trzeba. Nadmiar płynów nie wpływa zupełnie na rozwój angielskiej choroby.

Śpi dziecko stanowczo zamało. Musi Pani rozejrzeć się w warunkach, w jakich sen się odbywa.

Pani Marji Kowalskiej: Odpowiedź wysłana przez pocztę.

Pani Zofji B. z Zaleszczyk:

1) Szkoda, że nie podała Pani dokładnie, w jaki sposób dokarmia Pani i pielęgnuje dziecko. Sądząc z opisu synek Pani ma krzywicę. Należy przebywać z maleństwem po kilka godzin dziennie na powietrzu, stosować nacierania skóry wodą i ostrożne naświetlania na słońcu. Należy wprowadzić w dokarmianiu kaszki na rosole z dodatkiem przetartych jarzyn i surowe soki owocowe. Dawać codziennie łyżeczkę od herbaty tranu. O technice nacierań, naświetlań i leczeniu krzywicy pisaliśmy już w „Młodej Matce".

2) **Pani Zofji Kleiberowej z To-nia** Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

3) **Pani Irenie de Virion z Pińska:** To samo.

4) **Pani Alinie Sapieżko z Janowicz:** To samo.

5) **Pani M. Pasiata z Janowa:** To samo.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

PUREE Z KALAREPY[1]).

Wziąć:

2 — 3 młode niełykowate kalarepki.

2 — 3 stołowe łyżki wody.

2½ gr. (½ łyżeczki od herbaty) cukru.

2½ gr. (½ łyżeczki od herbaty) masła.

2 gr. (½ łyżeczki od herbaty) mąki.

1 gr. soli (szczyptę).

1. Obrać kalarepki z łupy, pokrajać w kostkę i opłukać.

2. Pokrajaną kalarepkę włożyć do rondelka i zalać 2 — 3 łyżkami wody.

3. Postawić rondelek na wolnym ogniu i gotować do zupełnego rozgotowania.

4, Zdjąć rondelek z ognia i kalarepkę przefasować przez gęste sito.

5. Oddzielnie rozpuścić masło, do którego włożyć 1 — 2 stołowe łyżki przefasowanej kalarepki.

6. Wsypać do kalarepki cukier, sól i zaprószyć mąką.

7. Jeśli mieszanina okazałaby się zbyt gęsta wlać łyżkę mleka, wody lub lekkiego rosołu.

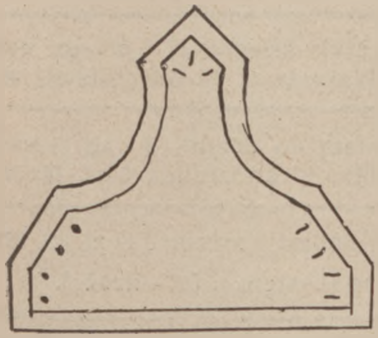
8. Postawić rondelek na wolnym ogniu i jeszcze raz poddusić purée, mieszając ciągle, aby się nie przypaliło.

Uwaga: Purée z kalarepy nadaje się dla niemowląt, poczynając od 3-go kwartału życia.

Lucyna.

[1]) Powyższą jarzynę podajemy powtórnie celem rozpowszechnienia.

NASZA FORMA BIBUŁKOWA





Majteczki, których formę wraz z wzorem i wymiarami, załączamy do niniejszego numeru przeznaczone są dla niemowlęcia w drugim półroczu jego życia. Robimy je z madepolanu, nansuku lub innego bieliźnianego

materjału niezbyt grubego, na lato, a z flanelety, gdy mają służyć, jako ubranie zimowe.

Na majteczki bierzemy 30 cm. materjału i jeśli będzie to materjał podwójny, dostatecznie szeroki — wyjdą nam dwie parki.

Bierzemy dziecku miarkę, mierząc obwód brzuszka oraz obwód i długość nóżki (uda). Odpowiednio do wymiarów poprawiamy formę, zaginając bibułę, a następnie przypinamy do materjału formę i kroimy. W pasie robimy obrębek szerokości 3 cm., a całe majteczki obszywamy skośną pliską 1½ — 2 cm. szeroką, na niej robimy dziurki i przyszywamy małe, płaskie guziczki.

DO CZYTELNICZEK.

Celem uniknięcia pomyłek w wysyłce dwutygodnika, prosimy o dokładne i czytelne podawanie nazwiska i adresu przy przekazywaniu należności za prenumeratę.

Zmiana adresu 50 gr. **ADMINISTRACJA**

OD REDAKCJI.

W najbliższym czasie ukaże się w druku broszura prof. dr. Michałowicza p. t. „Powietrze, Słońce i Woda w Życiu Dziecka“. Broszura ta stanowić będzie drugi tom bibljoteki „Młodej Matki“.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Prenumeratę „Młodej Matki“ przyjmują wszystkie księgarnie i urzędy pocztowe w kraju oraz Administracja pisma w Warszawie, ul. Górnośląska 20.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

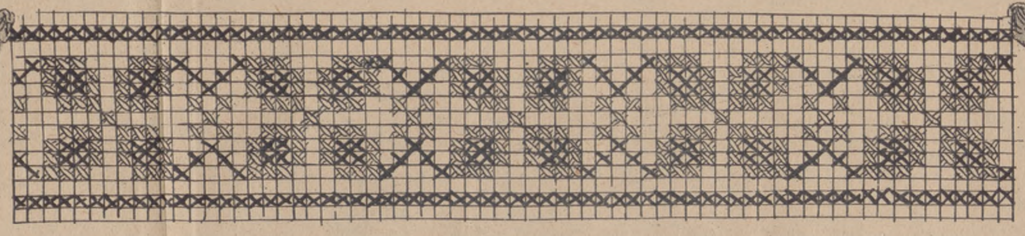
Sukno ciemno zielone. Aplikacja w kolorach: ▬ - czerwony, ▬ - ciemno niebieski, ▭ - jasno niebieski, ▭ - popielaty, ▭ - jasno bronzowy, ▭ - ciemno bronzowy, ▭ - żółty, ▭ - kremowy, twarz i ręce koloru cielistego.



Dodatek do N-ru 15
Dwutygodnika
„Młoda Matka"

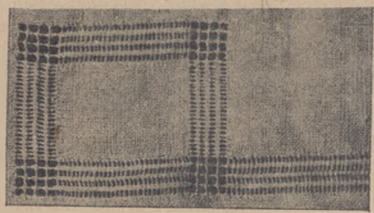
APLIKACJA NA PODUSZKĘ.







Sukienka z kolorowego opalu dla dziewczynki od lat 3-5.
U dołu 4 rzędy mereżek w 6 nitek.



Sukienka z białego woalu dla dziewczynki od lat 2-5.
Kolorowy haft krzyżykowy wykonany bawełną C.B.



Płaszczyk i kapturek z plisowaną falbaną dla 1½ rocznego dziecka.





Kapturek i płaszczyk z pelerynką dla 1½ rocznego dziecka, ozdobione szeroką mereżką lub kolorową jodełką.

1.) Sukienka batystowa wykończona tasiemeczką.
2.) Sukienka w dwóch kolorach. Zęby przydziergane dużemi ściegami.
3.) Fartuszek z kolorowem wyszyciem.



Nocna koszulka dla dziewczynki.
Nocna piżama dla chłopczyka.



Dwie halezki dla starszych dziewczynek, ozdobione mereżkami lub haftem.





Dwa motywy haftu na dziecinną bieliznę.